

Ricette antispreco!



# La miascia

Si tratta di un dolce povero, che i vecchi preparavano con quello che offriva la stagione, soprattutto quella invernale, per avere un apporto calorico ed energetico al di fuori dei pasti o in occasione delle feste, come dolce "importante".

## Preparazione

Mettere il pane tagliato a pezzi a bagno con il latte, finchè si sarà ammollato, successivamente impastarlo con un cucchiaio unendo le uova, la frutta secca, fatta rinvenire in acqua tiepida, i pinoli e le noci, la mela e la pera tagliata a pezzetti, lo zucchero, i biscotti ed il cacao.

Amalgamare bene tutto il composto e poi versarlo in una tortiera bassa, imburrata e ripassata con pangrattato. Si cuoce in forno a 200° C. per 15/20 minuti e poi si abbassa il forno e la si cuoce per altri 15/20 minuti a 150°C.

La si lascia a forno spento finchè non sia più umida controllandone la cottura prima di sfornarla.

## Ingredienti per una miascia

- 500 g di pane raffermo
- 1/2 litro di latte
- 2 uova
- qualche biscotto (o amaretto sbriciolato)
- 1 mela
- 1 pera
- 20 g di pinoli o noci
- 100 g di frutta secca mista
- 50 g di burro
- 100 g di farina
- 50 g di cacao
- 100 g di zucchero



Ricetta antispreco!



# Pizza di pane raffermo

Una ricetta anti-spreco utile per riciclare il pane raffermo che non si può più mangiare, ottima anche per un pranzo velocissimo da portare in ufficio.

## Preparazione

Ungere di olio una teglia, mettere il pane raffermo privato della crosta in un piatto e bagnarlo con il latte (o acqua) quando il composto è morbido strizzarlo e ricreare la pasta di pane, aggiungendo un po' di farina se risultasse troppo bagnato.

Posare la pasta del pane, ottima base da decorare come una tradizionale pizza.

Nella teglia aggiungere un filo di olio e i pomodori, la mozzarella, l'origano e le olive.

Infernare a 180° C. per 15 minuti e servire.

## Ingredienti

200 g di pane raffermo  
250 g di mozzarella  
5-6 pomodori pelati  
un bicchiere di latte  
un pizzico di farina  
olive verdi  
origano  
sale,  
olio extravergine di oliva





# Torta di hansel

La torta più facile del mondo... e pare molto molto apprezzata!



Ricetta antispreco!

## Preparazione

Polverizzare nel mixer gli amaretti e, successivamente, il cioccolato. Montare le uova con lo zucchero, fino ad ottenere una massa gonfia e chiara.

Unire, a filo, la panna, un pizzico di sale e la vaniglia. Aggiungere il pane grattugiato, gli amaretti, il cioccolato in polvere e il lievito, fatto scendere da un setaccio.

Versare in uno stampo a cerniera, imburrato e cosparso di farina. Cuocere in forno caldo a 180°C per circa 45'.

Una volta freddo, decorare il dolce con un po' di zucchero a velo.

## Ingredienti

200 g di amaretti sbriciolati  
200 g di pane grattato  
150 g di zucchero  
3 uova intere  
1/4 di panna  
100 g di cioccolato spezzettato  
1 bustina scarsa di lievito vanigliato  
la scorza di 1 arancia grattata finemente  
una manciata di zenzero candito tritato

Queste dosi sono perfette per una tortiera di 23 cm di lato,